Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 3, No. 2, Juli 2024
p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi dengan Kombinasi Terapi Swedish Massage dan Aromaterapi Lavender

Reducing Stress in Hypertension Patients with a Combination of Swedish Massage Therapy and Lavender Aromatherapy

Aditya Billy Anoraga[1], Nurwijayanti[1] , Joko Prasetyo[1], Indasah[1]

[1] Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi : billygeni3@gmail.com

ABSTRAK

Stres yang berat merupakan salah satu penyebab utama hipertensi pada berbagai kelompok usia, mulai dari lansia, dewasa muda, hingga usia pertengahan. Stres dan tekanan darah tinggi merupakan faktor yang menyebabkan hipertensi. Hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak segera diobati dapat mengakibatkan berbagai komplikasi yang berpotensi fatal. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi di masyarakat dengan memberikan terapi kombinasi Swedish Massage dan aromaterapi lavender.

Metode yang digunakan Pre post (pra eksperimen). Kegiatan ini dilaksanakan pada 28 April hingga 11 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Karangan, Kabupaten Trenggalek. Metode yang digunakan adalah ceramah, praktik, dan diskusi dengan melibatkan 20 peserta untuk mengukur penurunan stres setelah diberikan terapi kombinasi tersebut. Cara yang digunakan untuk mengetahui penurunan stres pada penderita hipertensi dalam program ini adalah melalui wawancara langsung menggunakan instrumen kuesioner Depression Anxiety Stress Scales sub stres setelah menerima terapi kombinasi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memahami tentang hipertensi, cara mengukur tekanan darah, serta bagaimana melakukan terapi kombinasi Swedish Massage dan aromaterapi lavender untuk mengurangi stres.

Kesimpulannya, Progressive Muscle Relaxation efektif dalam menurunkan stres pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Penyuluhan, stres , hipertensi, Swedish Massage, Aromaterapi Lavender

ABSTRACT

Severe stress is one of the main causes of hypertension in various age groups, ranging from the elderly, young adults, to middle age. Stress and high blood pressure are factors that cause hypertension. Hypertension that goes undetected and is not treated immediately can result in a variety of potentially fatal complications. This community service program aims to reduce stress in hypertensive patients in the community by providing a combination therapy of Swedish Massage and lavender aromatherapy.

The method used is Pre post (pre experiment). This activity was held from April 28 to May 11, 2024 in the work area of the Karangan Health Center, Trenggalek Regency. The methods used were lectures, practices, and discussions involving 20 participants to measure stress reduction after being given the combination therapy. The way used to find out the reduction of stress in

hypertensive patients in this program is through direct interviews using the Depression Anxiety Stress Scales sub-stress questionnaire instrument after receiving combination therapy.

The results of the evaluation showed that participants understood hypertension, how to measure blood pressure, and how to do a combination therapy of Swedish Massage and lavender aromatherapy to reduce stress.

In conclusion, Progressive Muscle Relaxation is effective in reducing stress in hypertensive patients.

Keywords: Counseling, stress, hypertension, Swedish Massage and Lavender Aromatherapy

Submit: 18 Mei 2024| Revisi: 28 Juli 2024| Diterima: 28 Juli 2024| Online: 31 Juli 2024
Sitasi: Billy Anoraga, A., Nurwijayanti, N., Prasetyo, J., & Indasah, I. (2024). Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi dengan Kombinasi Terapi Swedish Massage dan Aromaterapi Lavender. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 3(2). https://doi.org/10.55018/jakk.v3i2.55

Pendahuluan

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang dapat memicu masalah kesehatan serius jika tidak segera ditangani. Hipertensi terjadi karena peningkatan tekanan darah di atas batas normal, dengan nilai sistolik dan diastolik minimal 140/90 mmHg. Stres yang berat merupakan salah satu penyebab utama hipertensi, tidak hanya pada lansia tetapi juga pada dewasa muda dan usia pertengahan. Stres dan peningkatan tekanan darah merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Jika hipertensi tidak terdeteksi dan diobati dengan segera, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berpotensi fatal (Mahyuvi et al., 2023). Sehingga dengan demikian perlu adanya terapi secara non farmakologi guna menurunkan stres maupun tekanan darah penderita hipertensi agar tidak menjadi penyebab kematian.

Berdasarkan data WHO pada Tahun 2018 menyatakan bahwa 26,4% penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi, dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% Perempuan (Nurkemala & Srifianti, 2019). Angka kejadian penyakit hipertensi diperkirakan akan meningkat secara signifikan pada Tahun 2025 sebanyak 29% bahwa orang didunia mengalami penyakit hipertensi. Hipertensi setiap tahunnya telah mengakibatkan kematian sebesar 1,5 juta penduduk di Asia Tenggara. Semakin tinggi Populasi penyakit hipertensi menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan yang ditanggung oleh pemerintah (Leung et al., 2022). Data Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan sebanyak 60% penderita hipertensi berada di daerah negara berkembang, salah satunya Negara Republik Indonesia. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Indonesia usia 18 tahun tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44.1%). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang relatif tinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Prediksinya pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar jiwa yang akan menderita hipertensi dan

diperkirakan setiap tahunnya akan adan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2021). Data kader kesehatan di Desa Karangan Wilayah Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek hipertensi merupakan salah satu 5 kasus terbesar yang ada di Wilayah tersebut (Data Primer, 2024).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, jika tidak dikontrol dan ditangani dengan tepat dalam jangka waktu yang panjang, dapat menyebabkan penyakit lanjutan seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan juga penyakit ginjal kronis (Mahyuvi et al., 2023). Penderita hipertensi pada umumnya mengalami stres secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Tyas & Zulfikar, 2021)menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang siginifikan antara tingkat stres dengan tingkat tekanan darah yang artinya semakin berat kondisi stres seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Stres dapat terjadi dimana kondisi keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis dan stres dapat memicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang yang mengalami stres sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi tubuh yang mengalami stres membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, sehingga meningkatkan beban kerja jantung. Tekanan darah akan tetap tinggi dan orang tersebut akan mengalami hipertensi jika stres terjadi terus menerus (Susanti et al., 2022). Peningkatan stres akan mempengaruhi pola koping baik yang efektif maupun yang tidak efektif. Koping merupakan cara seseorang untuk mencari solusi, mendapatkan penyelesaian masalah, beradaptasi dengan perubahan, reaksi pada situasi yang menimbulkan ancaman (Jubaedah & Pratiwi, 2021). Koping yang efektif dapat menghasilkan adaptasi dan pengetahuan baru. Ketika koping tidak efektif maka terjadi peningkatan stres fungsi fisik, psikologis dan sosial yang mengakibatkan penyakit fisik dan gangguan psikososial, diantaranya penyakit fisik yang disebabkan oleh stres (psikosomatis) adalah peningkatan darah tinggi atau disebut degan hipertensi (Trihandini et al., 2018).

Untuk mengatasi hipertensi membutuhkan kerjasama yang baik antara tim medis, pasien, serta keluarga dan lingkungan. Edukasi terhadap pasien dan keluarga tentang penyakit dan komplikasi akan membantu memperbaiki hasil pengobatan, serta diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas hidup penderita (Mahyuvi et al., 2022). Faktor – faktor resiko terjadinya hipertensi ada dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor genetik, umur, jenis kelamin, dan etnis dan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi stres, obesitas dan nutrisi. Stres yang tidak dapat dikurangi atau dikelola dengan

baik akan menimbulkan suatu resiko salah satunya menyerang ke masalah fisik. Pada individu yang sehat stres akan dapat dikelola dengan baik hal ini dapat dilihat dengan kemampuannya menguraikan sumber-sumber stres dan dapat menyebutkan cara untuk menghindari stres tersebut seperti: mempelajari apa itu stres, mengenali gejala stres yang terjadi dalam diri, mengubah pola perilaku dan memanfaatkan serangkaian teknik dan relaksasi dari manajemen stres yang cepat dan sederhana.Strategi penatalaksanaan stres pada penderita hpertensidapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi/ obat-obatan ataupun intervensi secara non-farmakologi (Nuraini et al., 2023). Berdasarkan pembuktian dari *evidence based practice* banyak cara yang dapat kita lakukan dalam menurunkan tingkat pada penderita hipertensi, salah satunya adalah *Swedish Massage* dan pemberian aromaterapi lavender. Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender merupakan penggabungan 2 terapi yang dikombinasi yaitu satu bentuk massage yang manipulasi gerakannya terdiri atas *effurage, friction, petrissage, tapotement* yang dilakukan selama 30 menit sambil menghirup aromaterapi lavender yang dimulai dari posisi telentang bagian wajah, berakhir di kaki (Cornelia et al., 2023).

Evidence based practice diatas didukung oleh riset (Kavitha et al., 2020) yang menyatakan bahwa *Swedish Massage* menurunkan stres. Penelitian juga (Seo et al., 2020) menyatakan bahwa terapi *Swedish Massage* menurunkan stres. Penelitian (Oktianingsih et al., 2022) menyatakan bahwa erapi Swedish Massage dapat menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi Selain itu *narative review* (Nursiswati et al., 2023) menyatakan bahwa Terapi *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Penelitian (Sulistiana, 2023) juga menyatakan bahwa *Swedish Massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain diatas pemberian aromaterapi lavender dapat membantu relaksasi dengan cara mengkondisikan gelombang otak sesuai keinginan, salah satunya adalah gelombang alpha sehingga terapi musik tersebut dapat menurunkan kecemasan. Hal diatas didukung oleh (Taukhit & Haryono, 2018) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan stres penderita hpertensi. Serta riset (Rahmadhani, 2022) menyatakan bahwa aromaterapi lavender menurunkan tekanan darah pada pada penderita hipertensi.

Bahan dan Metode

Metode kegiatan adalah pra eksperimen (pre post test). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini oleh Mahasiswa S2 Keperawatan IIK STRADA Indonesia dan tim dilaksanakan pada pada tanggal 28 April 11 Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek. Kegiatan pengabdian

masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan kegiatan yaitu tahap 1 persiapan, tahap 2 pelaksanaan dan tahap 3 evaluasi.

1. Persiapan
   Hal- hal yang dilakukan pada tahap 1 persiapan yaitu dengan cara melakukan analisa masalah pada penderita hipertensi menggunakan data primer maupun sekunder yang ada di Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek. Selanjutnya oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dilakukan penentuan lokasi pelaksanaan kegiatan, penyusun proposal pengabdian kepada masyarakat dan melakukan berbagai macam persiapan ; seperti sarana dan prasarana dipakai meliputi media, akomodasi dan konsumsi. Serta Koordinasi dengan pihak Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek.
2. Pelaksanaan
   Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 28 April 11 Mei 2024. Sebelumnya tim telah melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek terkait lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek. Kegiatan pelaksanaan ini terdiri dari 3 sesi yaitu, sesi pertama *review* terkait penyakit hipertensi kepada pasien dan skrining stres pada penderita hipertensi. Sesi 2 diberikan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan terapi komplementer Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dan Aromaterapi Lavender dengan metode ceramah dan diskusi. Sesi 3 melakukan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dan Aromaterapi Lavender oleh Tim sebanyak 2 kali dalam 1 minggu. Kegiatan selanjutnya melakukan evaluasi. Sesi 3 selanjutnya setelah 2 minggu dilakukan evaluasi terkait stres pasien hipertensi.
3. Evaluasi
   Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Mahasiswa S2 Keperawatan IIK STRADA Indonesia dan tim ini terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan pada proposal. Peserta dilakukan terapi Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dan Aromaterapi Lavender sebanyak 20 orang yang merupakan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek. Tempat pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana, sarana dan prasarana yang telah disiapkan digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa saat penyuluhan kesehatan dan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dan Aromaterapi Lavender dilakukan disesuaikan dengan bahasa daerah setempat yaitu bahasa Indonesia sehingga mudah dimengerti oleh peserta. Masing-masing tim melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik. Evaluasi hasil didapatkan

peserta mampu mengatasi stres dengan melakukan terapi komplementer Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dan Aromaterapi Lavender selama 2 minggu.

Hasil

Realisasi pelaksaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Mahasiswa S2 Keperawatan IIK STRADA Indonesia dan tim tentang Strategi Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi dengan Pemberian Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender di Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek. Adapun kegiatan yang sudah berjalan sebagai berikut:

1. Penyuluhan terkait penyakit hipertensi dengan metode ceramah.
2. Menjelaskan terapi komplementer Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender dalam menurunkan stres pada pendrita hipertensi.
3. Tanya Jawab secara langsung kepada peserta penyuluhan.
4. Praktik kepada peserta Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender.

Hasil pengabdian kepada masyarakat; setelah dilakukan penyuluhan, diskusi Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender oleh tim pengabdian masyarakat peserta mampu melaksanakan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. Stres pasien hipertensi yang diukur dengan dengan instrumen kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* sub stres mengalami penurunan tingkat stres setelah diberikan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender.

Tabel 1. tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender.

Tingkat Stres	Pre		Post	
	Frekuensi (f)	%	Frekuensi (f)	%
Tidak Stres	-	-	7	35%
Ringan	3	15%	11	55%
Sedang	14	70%	2	10%
Berat	3	15%	-	-
Jumlah	**20**	**100 %**	**20**	**100 %**

Pembahasan

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat setelah diberikan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender tingkat stres penderita hipertensi mengalami penurunan.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang signifikan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan

masalah kesehatan lainnya. Stres merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Dalam upaya mengelola stres dan hipertensi, terapi alternatif seperti *Swedish massage* dan aromaterapi lavender telah mendapatkan perhatian. Kedua terapi ini memiliki efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan pada akhirnya dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Swedish massage adalah salah satu bentuk pijat yang paling umum dan dikenal karena tekniknya yang melibatkan gerakan menggosok, menguleni, mengetuk, dan getaran untuk meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot (Cornelia et al., 2023). Teknik ini melibatkan beberapa langkah utama:

1. Effleurage: Gerakan menggosok lembut untuk mempersiapkan otot dan meningkatkan sirkulasi darah.
2. Petrissage: Menguleni otot untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan elastisitas jaringan.
3. Tapotement: Gerakan mengetuk untuk merangsang otot.
4. Friction: Gerakan melingkar yang menargetkan lapisan dalam otot.
5. Vibration: Gerakan getaran untuk merelaksasi otot.

Swedish massage terbukti memiliki efek menenangkan pada sistem saraf, yang dapat mengurangi stres dan tekanan darah (Kavitha et al., 2020). Penurunan stres ini secara tidak langsung dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Lavender (Lavandula angustifolia) adalah salah satu minyak esensial yang paling sering digunakan dalam aromaterapi. Minyak lavender dikenal karena sifatnya yang menenangkan dan efeknya yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur (Taukhit & Haryono, 2018). Mekanisme kerja utama lavender dalam mengurangi stres adalah melalui inhalasi atau aplikasi topikal, di mana senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate diserap oleh tubuh dan mempengaruhi sistem limbik di otak, yang terkait dengan pengaturan emosi dan stres. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak esensial lavender dapat mengurangi tingkat kortisol, hormon stres, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan (Sitorus, 2023). Kombinasi *Swedish massage* dengan aromaterapi lavender dapat memberikan efek sinergis dalam menurunkan stres pada penderita hipertensi. Berikut adalah beberapa cara bagaimana kombinasi ini dapat bermanfaat:

1. Peningkatan Relaksasi: Swedish massage meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot, sedangkan aromaterapi lavender menambah dimensi relaksasi melalui sistem limbik.
2. Pengurangan Hormon Stres: Kedua terapi ini dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah, yang merupakan salah satu indikator utama stres.
3. Peningkatan Kualitas Tidur: Relaksasi yang diinduksi oleh kombinasi terapi ini dapat meningkatkan kualitas tidur, yang

penting bagi manajemen stres dan hipertensi.

4. Pengurangan Tekanan Darah: Dengan mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, ada kemungkinan besar bahwa tekanan darah dapat diturunkan, karena stres adalah salah satu pemicu utama hipertensi.

Beberapa studi telah meneliti efek dari masing-masing terapi serta kombinasi keduanya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang menerima pijat menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik dibandingkan dengan kelompok kontrol (Sulistiana, 2023). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa inhalasi minyak lavender selama 15 menit setiap hari selama 2 minggu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pada responden (Mahyuvi et al., 2021) . Kombinasi *Swedish massage* dan aromaterapi lavender memiliki potensi besar dalam menurunkan stres pada penderita hipertensi.

Kesimpulan

Kombinasi *Swedish massage* dan aromaterapi lavender memiliki potensi besar dalam menurunkan stres pada penderita hipertensi.Penggunaan terapi ini harus dilaksanakan dengan panduan profesional kesehatan untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya pada setiap individu.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Program Magister Keperawatan IIK STRADA Indonesia yang telah memberikan fasilitas sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh ahasiswa S2 Keperawatan IIK STRADA Indonesia dan tim, Puskesmas Karangan Kabupaten Trenggalek yang telah memberi ijin untuk memilih lokasi kegiatan, tim Pengabmas Program Magister Keperawatan yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat serta seluruh pasien hipertensi yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sampai selesai.

Konflik Kepentingan

Tidak ada Konflik Kepentingan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Konstribusi Penulis

Penulis bersama tim melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat memberikan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender sebagai penurun stres pada penderita hipertensi.

Referensi

Cornelia, T. U., Noorratri, E. D., & Sutarto, A. (2023). Swedish Massage Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, *1*(3).

Jubaedah, & Pratiwi, A. (2021). Kemampuan Koping Dengan Tingkat Kecemasan Klien Hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, *7*(2), 99–106.

Kavitha, M., Sreelekha, B., & Sujitha, E. (2020). Effectiveness of Swedish Massage Therapy on Stress and Blood Pressure Among Patients with Hypertension. *International Journal of Science and Research*, *4*, 2319–7064. www.ijsr.net

Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Leung, A. A., Williams, J. V. A., Tran, K. C., & Padwal, R. S. (2022). Epidemiology of Resistant Hypertension in Canada. *Canadian Journal of Cardiology*, *38*(5), 681–687. https://doi.org/10.1016/j.cjca.2022.01.029

Mahyuvi, T., Fanani, M., Indasah, Prasetyo, J., & Peristiowati, Y. (2022). *Pentingnya Menjaga Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi untuk Mencegah Terjadinya Stroke di Masyarakat*. Tata Mutiara Hidup Indonesia.

Mahyuvi, T., Pradana, A. F., Indasah, & Prasetyo, J. (2023). *Recognizing and Preventing Hypertension in the Community*. Tata Mutiara Hidup Indonesia.

Mahyuvi, T., Restika Perbawani, D., & Suwardianto, H. (2021). Breathing Relaxation and Lavandula Angustifolia Aromatherapy for Insomnia Reduction in Elderly. *Developing a Global Pandemic Exit Strategy and Framework for Global Health Security*, 1091–1099. https://doi.org/10.26911/ICPHmedicine.FP.08.2021.02

Nuraini, O. I. A., Prajayanti, E. D., & Sutarwi. (2023). Application of Swedish Massage for Blood Pressure in Elderly Hypertension at Karanganyar Regional Hospital. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, *2*(2), 152–165. https://doi.org/10.58545/jkmi.v2i2.174

Nurkemala, S., & Srifianti. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Training Terhadap Taraf Kecemasan Dan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*.

Nursiswati, N., Sugiharto, F., & Maniatunufus, M. (2023). Pengaruh Terapi Swedish Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : Sebuah Narrative Review. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(4), 1234–1252. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8346

Oktianingsih, T., Anwar, S., & Khasanah, U. (2022). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques and Swedish Massage Techniques on Hypertension. *Jurnal Keperawatan* . http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan

Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, *1*(1), 1–8. https://doi.org/10.55048/jpns.v1i1.8

Seo, J.-G., Choi, S.-H., & Lee, D.-Y. (2020). The Study of Swedish Massage on Anxiety Situation and PPT in Stressed Office Workers. *Medico-Legal Update, 20*(1). https://doi.org/10.37506/v20/i1/2020/mlu/194605

Sitorus, J. (2023). Nurse Knowledge About Complementary Therapy Lavender Aromatherapy in Hypertension Patients. *Jurnal Eduhealth*.

Sulistiana, A. (2023). *Efektifitas Intervensi Swedish Massage dan Akupresur terhadap Pasien Hipertensi Grade I* [Tesis]. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & HS, S. A. S. (2022). Application Of Guided Imagery Relaxation Therapy On Blood Pressure Of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*.

Taukhit, & Haryono, R. (2018). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, *1*.

Trihandini, B., Fatmasari, D., Hartati YK, L. E., & Sudirman, S. (2018). Effect of Spiritual Nursing Care on the Level of Anxiety in Patients With Stroke. *Belitung Nursing Journal*, *4*(1), 98–103. https://doi.org/10.33546/bnj.346

Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 75–82.